



Unser Würmtal TV - Ausgabe vom 23.07.2024

Grillen - ein vielfältiges Vergnügen

mit Rezepten von Stephan Koloczek von MyGrill

Pinsa - die leckere alternative zur Pizza

Pinsa gibt es fertig und vorgebacken sowie tiefgekühlt zu kaufen oder

Teigrezepte zum Selbermachen finden sich ganz viele im Internet.

Den Pinsateig ganz klassisch mit Tomatenpulp bestreichen, dann etwas Pfeffer und Salz drüberstreuen und m
Alternativ kann man auch Bruschetta anstatt Tomatenpulp verwenden.

Den Teig danach auf dem vorgeheizten Pizzastein knusprig backen und mit etwas Basilikum garnieren.

Temperatur ca. 170-180 Grad – Zeit 45 Minuten

Gefüllte Schwammerl

Champignon Köpfe vom Stiel befreien und mit einem Pinsel säubern.

Danach kann man mit einem Löffel die Pilze mit allem befüllen was man möchte:

- Frischkäse
- Obatzter
- Bruschetta
- Bärlauchcreme
- Basilikumcreme
- Tzatziki
- Hackfleisch
- Reissalat uvm. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Die gefüllten Pilzköpfe entweder in eine Form stellen und ohne Form auf den Warmhalterost legen.

Bei ca. 160 Grad Grilltemperatur ca. 20-25 Minuten indirekt grillen und danach servieren. Tortilla Wraps

Tortilla-Wraps mit Räucherlachs oder vegan/vegetarisch

Zutaten für 4 Wraps:

4 Tortillas Wraps

200g Meerrettich Frischkäse

250 Räucherlachs

Blattspinat oder Blatt-Salatmischung

Zubereitung:

Die halbe Fläche eines Wraps gleichmässig mit dem Frischkäse bestreichen.

Die Fläche mit Spinat bzw Salat auslegen und anschliessend mit den Lachsscheiben belegen.

Den Wrap dann vorsichtig aber fest rollen und mit einem Holzspieß fixieren.

Die Wraps 8-10 min indirekt grillen.

ggf. mit Wakame Algensalat garnieren

Anstatt Lachs kann man auch Gemüse oder Tofu benutzen, so dass man vegetarische oder vegane gefüllte Wraps servieren kann.

Gegrillte Gemüsespieße

- Zwiebel schälen und achteln.
- Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zucchini und Aubergine in dickere Scheiben schneiden.
- Maiskolben in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, dann herausnehmen und in 4 Stücke schneiden

Die Zutaten wie folgt auf vier Spieße stecken:

Zwiebel, Zucchini, Champignons, Paprika, Tomaten, Mais, Aubergine, Champignons, Zucchini und Zwiebel.

Dann mit einer Marinade bepinseln oder nur etwas Grillgewürz und etwas Öl bestreuen.

Die Spieße für ca. 10 - 15 Minuten von allen Seiten grillen.

Filethüfte oder kleiner Hüftmuskel

(Wird auch Filet Mignon der Hüfte genannt)

Die Stücke wiegen zwischen 750g und 1500g-

Das Fleisch mit einem trocken Rup (Gewürzmischung) leicht bestreuen und dann mit ca. einen Teelöffel Mayonnaise dünn einreiben.

Dann das ganze Stück auf den warmhalte Rost legen und bei 160-180 Grad Grilltemperatur grillen, solange bis eine Kerntemperatur von ca. 60 Grad erreicht wird. Diese am besten mit einem Kerntemperaturmesser kontrollieren. Das dauert ca. 0,45h bis 1h.

Danach das Fleisch dünn aufschneiden und servieren.

MyGrill
Wächterhofstraße 50,
85635 Höhenkirchen

Tel. 08102 99 87 650

E-Mail: info@mygrill.de

Web: mygrill.de